



キュウリは水分が多いですが、汗で失われやすいカリウムなどのミネラルが摂れるため、夏におすすめの野菜です。頭の部分に苦み成分があり、少し切り落として調理すると食べやすくなります。皮はかたさと衛生面を考えて、生で食べるなら9～11ヶ月頃までは剥いてあげて。5～6ヶ月頃でも皮は食べて大丈夫ですが、苦みや青くさが苦手な子もいます。

旬： 6～8月（夏）

【 初期 】 きゅうりのペースト

材料（1人分）	
きゅうり	10g
だし汁	適量
水溶性片栗粉	適量

【 中期 】 きゅうりと納豆あえ

材料（1人分）	
きゅうり	10g
ひきわり納豆	20g
だし汁	大さじ1

【 後期 】 きゅうりとトマトのコロコロあえ

材料（1人分）	
きゅうり	15g
トマト	10g
オクラ	20g
鶏のささみ	10g

★ 作り方 ★

- ①きゅうりは洗って皮を剥き、すりおろします。
- ②鍋にだし汁とおろしたきゅうりを加え、ひと煮立ちさせます。水溶性片栗粉を入れて出来上がり。

★ 作り方 ★

- ①きゅうりは皮を剥いて細かく切って茹で、ザルにあげて水気を切っておきます。
- ②ひきわり納豆は茶こしに入れ、湯をかけて水気を切っておきます。
*加熱するとやわらかくなり、飲み込みやすくなります。
豆のままだと大きいので、ひきわり納豆がおすすめ。1食分ずつ冷凍保存も可能。凍ったままの方が糸が引きにくく、刻みやすくて便利。
- ③①のきゅうりと、②の納豆をボールに入れ、だし汁で和えて出来上がり。

★ 作り方 ★

- ①きゅうりは皮を剥いて5mmの角切りにし、茹でて水気を切ります。
- ②トマトは湯剥きをして皮と種を取り、5mm角に切っておきます。
- ③オクラは半分に切って種を取り、耐熱容器に水を少し入れ、レンジで柔らかくして5mm角に切っておきます。
- ④ささみはよく茹で、粗熱が取れたら繊維に沿って割り、5mmに切ります。
- ⑤きゅうり、トマト、オクラ、ささみを和えて出来上がり。

